

7/8 SCHAATSEN AAN... EN GAAN! DOCENTENHANDLEIDING

Nederland is een echt schaatsland. Al tweeduizend jaar geleden gleden mensen over het ijs. In 1882 werd de KNSB opgericht, de Koninklijke Nederlandsche Schaatsenrijders Bond. Ook nu is schaatsen nog heel populair. En door alle kunstijsbanen en tijdelijke ijsbanen, kunnen we zelfs schaatsen zonder dat het vriest.

In aanloop naar het nieuwe schaatsseizoen, stelt de KNSB lesmateriaal beschikbaar voor basisschoolleerlingen uit de groepen 3/4, 5/6 en 7/8. Leerlingen maken kennis met de verschillende disciplines in het schaatsen, leren over veiligheid, nemen een kijkje in de geschiedenis van de sport en kunnen oefeningen doen zodat ze straks zo goed mogelijk voorbereid op het ijs staan.





Start van het programma

Omslag

Vraag voordat u de werkboekjes uitdeelt wat de leerlingen al weten over schaatsen. Hebben ze zelf al eens geschaatst? Kennen ze de diverse onderdelen van de schaatsport (**langebaanschaatsen, kunstrijden, shorttrack en inline-skaten**)? Zijn ze weleens als supporter naar een schaatswedstrijd geweest? Welke bekende schaatsers kennen ze? Deel vervolgens de boekjes uit en laat de leerlingen hun naam op de omslag schrijven.

Tip: Op <https://www.schaatsen.nl/lespakket/video/> vindt u filmpjes van de diverse onderdelen van de schaatsport.

KENNISMAKEN MET SCHAATSEN

De Nederlanders zijn echt schaatstokkers. In hoeverre is dat? Hoe vaak is de Nederlandse schaatsers op de wereldkampioenschappen? Hoe vaak op de Olympische Spelen? Hoe vaak op de wereldbeker? Hoe vaak op de wereldkampioenschappen? Hoe vaak op de wereldbeker? Hoe vaak op de wereldkampioenschappen?

SCHAATSLAND NEDERLAND

De Nederlandse schaatsers zijn wereldkampioenen. Ze hebben gewonnen op alle vier de disciplines: langebaanschaatsen, kunstrijden, shorttrack en inline-skaten. Ze hebben gewonnen op alle vier de disciplines: langebaanschaatsen, kunstrijden, shorttrack en inline-skaten.

Weetjes

De Nederlandse schaatsers zijn wereldkampioenen. Ze hebben gewonnen op alle vier de disciplines: langebaanschaatsen, kunstrijden, shorttrack en inline-skaten. Ze hebben gewonnen op alle vier de disciplines: langebaanschaatsen, kunstrijden, shorttrack en inline-skaten.

DE ELFSTEDENTOCHT

De Elfstedentocht is een van de bekendste schaatswedstrijden ter wereld. Het wordt gehouden in de provincie Fryslân in Nederland. De wedstrijd wordt gehouden op de ijsvlakte van de Waddenzeemeer. De Elfstedentocht wordt gehouden op de ijsvlakte van de Waddenzeemeer.

Wat is welk spreekwoord bij welke omschrijving hoort?

Trek een lijn tussen het spreekwoord en de juiste omschrijving.

- Er is geen er is geen goed of fout antwoord.
- Niet voorzichtig zijn.
- Er zit meer achter dan je ziet.
- Er is heel voorzichtig.
- Er is heel voorzichtig.
- Er is heel voorzichtig.

p 2,3 werkboekje

Lees de teksten en bekijk het schilderij van Hendrick Avercamp uit ca. 1608.

Wat valt op aan de gesprekken van de mensen op het schilderij? **Er zijn meer antwoorden mogelijk, er is geen er is geen goed of fout antwoord. Leerlingen kunnen bijvoorbeeld opmerken dat mensen geen warme jassen hebben, dat de mannen wijde pofbroeken dragen, dat ze geen mutsen op hebben maar hoedjes en dat alle vrouwen jurken aan hebben met lange rokken. De mensen dragen geen sportkleding en veel zwarte kleding.**

Wat betekenen de spreekwoorden? Trek lijnen tussen de spreekwoorden en de juiste omschrijving.

Goed beslagen ten ijs komen – Ergens goed op zijn voorbereid. Het topje van de ijsberg – Er zit meer achter dan je ziet. Met de klompen op het ijs komen – Niet voorzichtig zijn. Zich op glad ijs begeven – Veel risico nemen of dingen zeggen waar je niet veel vanaf weet. Hij gaat niet over een nacht ijs – Hij is heel voorzichtig. Een scheve schaats rijden – Zich niet netjes gedragen.

LANGEBAAN-SCHAATSEN

De Nederlandse langebaanschaatsers zijn wereldkampioenen. Ze hebben gewonnen op alle vier de disciplines: langebaanschaatsen, kunstrijden, shorttrack en inline-skaten. Ze hebben gewonnen op alle vier de disciplines: langebaanschaatsen, kunstrijden, shorttrack en inline-skaten.

REGELS & RONDREIS

De Nederlandse langebaanschaatsers zijn wereldkampioenen. Ze hebben gewonnen op alle vier de disciplines: langebaanschaatsen, kunstrijden, shorttrack en inline-skaten. Ze hebben gewonnen op alle vier de disciplines: langebaanschaatsen, kunstrijden, shorttrack en inline-skaten.

VROEGER & NU

De Nederlandse langebaanschaatsers zijn wereldkampioenen. Ze hebben gewonnen op alle vier de disciplines: langebaanschaatsen, kunstrijden, shorttrack en inline-skaten. Ze hebben gewonnen op alle vier de disciplines: langebaanschaatsen, kunstrijden, shorttrack en inline-skaten.

En... actie!

De Nederlandse langebaanschaatsers zijn wereldkampioenen. Ze hebben gewonnen op alle vier de disciplines: langebaanschaatsen, kunstrijden, shorttrack en inline-skaten. Ze hebben gewonnen op alle vier de disciplines: langebaanschaatsen, kunstrijden, shorttrack en inline-skaten.

Wist je dat...

De Nederlandse langebaanschaatsers zijn wereldkampioenen. Ze hebben gewonnen op alle vier de disciplines: langebaanschaatsen, kunstrijden, shorttrack en inline-skaten. Ze hebben gewonnen op alle vier de disciplines: langebaanschaatsen, kunstrijden, shorttrack en inline-skaten.

p 4,5 werkboekje

Lees de teksten over *langebaanschaatsen*. Bespreek hoe het komt dat Noren tot de jaren zestig van de vorige eeuw veel betere schaatsers waren dan Nederlanders.

In Noorwegen ligt veel vaker natuurijds dan in Nederland. Kunstijs bestond toen nog niet. Daardoor konden de Noren veel vaker trainen dan wij.

De leerlingen doen in tweetallen de oefening bij *En... actie!* Diep zitten is belangrijk bij het schaatsen omdat je zo minder luchtweerstand hebt. Het is ook goed voor je conditie en voor je spieren. Hoe lang houd je dit vol? Wat voel je na deze oefening? **Waarschijnlijk heb je een pijnlijk gevoel in je benen. Hoe komt**

dat, denk je? **De pijn komt doordat je benen 'verzuurd' raken. Je voelt eigenlijk het melkzuur in je spieren. Melkzuur is een afvalstof die je krijgt als je spieren flink aan de bak moeten.** Lees de tekst *regels en rondetijden*. Reken daarna uit hoeveel punten Sven Kramer haalde bij het WK Allround in 2017.

500 meter – 36,41 punten
1500 meter – 105.78:3 = 35,26 punten
5000 meter – 372,33:10 = 37,23 punten
10000 meter – 790,45:20 = 39,52 punten
Totaal: 36,41 + 35,26 + 37,23 + 39,52 = 148,42 punten.
Sven Kramer heeft gewonnen, want hij heeft minder punten dan Jan Blokhuijsen.

p 6,7 werkboekje

Lees de teksten *over kunstrijden*. Stel na het lezen een paar vragen om te kijken of de leerlingen de tekst goed begrepen hebben:

Hoe heet kunstrijden in je eentje? **Solorijden**

En met z'n tweeën? **Paarrijden**

En met een groep? **Synchroonrijden**

Uit welke twee onderdelen bestaat een kunstrijdwedstrijd? **De korte, verplichte kür en de vrije, lange kür.**

Wat is het verschil tussen de korte en de lange kür? **In de korte kür moet je de sprongen doen die de jury heeft bedacht. Tijdens een lange kür is een aantal sprongen en bewegingen verplicht, maar heb je meer vrijheid.**

Waar let de jury op? **Hoe mooi je rijdt en hoe netjes je je sprongen uitvoert.**

Over welke andere sporten kennen de leerlingen vooroordelen? Bespreek de antwoorden. **Er zijn meerdere antwoorden mogelijk, bijvoorbeeld golfen is alleen voor rijke mensen, voetbal is een jongenssport, rugby is alleen voor brede mannen.**

De leerlingen interviewen elkaar aan de hand van drie vragen die ze zelf bedenken. Leg het verschil uit tussen open en gesloten vragen. Op gesloten vragen kun je met ja of nee antwoorden, bijvoorbeeld: vind je het leuk om een teamsport te doen? Bij open vragen, bedenkt de geïnterviewde een antwoord. Bijvoorbeeld: wat vind jij leuk aan een teamsport? Als je goede, open vragen stelt, krijg je betere antwoorden en is het makkelijker om een goed artikel te schrijven.

De leerlingen doen in tweetallen de oefening bij *En... actie!* Ze proberen de zweefstand na te doen. De een voert de oefening uit, de ander is de jury en beoordeelt de houding. Je geeft 0 tot 10 punten voor de technische uitvoering, hetzelfde doe je voor de artistieke uitvoering. Tel de punten op. Wissel daarna van rol.

KUNSTRIJDEN
 Op het ijs kun je meer dan alleen loshard rijden. Wat denk je van heel mooi schaatsen? Kunstrijden heet dat. In die heel mooie kunsten denken, maar het is een zware sport. Je moet er lang en hardwerk voor zijn. Alleen als je heel jong begint, heb je een kans op succes. Het is een zware sport.

KUNSTRIJDEN VOOR DUMMIES
 Kunstrijden is een sport die heel leuk is om te doen. Het is een sport die heel moeilijk is, maar het is ook heel leuk. Het is een sport die heel veel mensen doen. Het is een sport die heel veel mensen leuk vinden. Het is een sport die heel veel mensen doen. Het is een sport die heel veel mensen leuk vinden.

IK KAN NIET ZO VRAK AFSPREKEN MET VRIENDINNEN
 Kunstrijden is heel anders dan andere sporten. Het is een sport die heel veel mensen doen. Het is een sport die heel veel mensen leuk vinden. Het is een sport die heel veel mensen doen. Het is een sport die heel veel mensen leuk vinden.

En... actie!
 Het is een sport die heel veel mensen doen. Het is een sport die heel veel mensen leuk vinden. Het is een sport die heel veel mensen doen. Het is een sport die heel veel mensen leuk vinden.

Wist je dat...
 Het is een sport die heel veel mensen doen. Het is een sport die heel veel mensen leuk vinden. Het is een sport die heel veel mensen doen. Het is een sport die heel veel mensen leuk vinden.



SHORTTRACK

Veel schaatsers zijn liefhebbers van het kortere tempo en een uitdaging op de baan. Dat is shorttrack. De spectaculaire schaatswedstrijd op de ijsbaan.

En... actie!

Beide zijn belangrijk bij shorttrack. Het is een korte baan van 111,82 meter. Het is een korte baan van 111,82 meter. Het is een korte baan van 111,82 meter. Het is een korte baan van 111,82 meter.

TIPS VAN EEN TOPPER

De medailles die shorttracker Sjinkie Eising heeft gewonnen, zijn er niet bij de hand liden. Hij is ook de eerste Nederlandse shorttracker die wereldkampioen is geworden.

Tip 1 Eising wil je erin brengen in beide. De eerste twee zijn de belangrijkste. Het is de eerste twee die de wedstrijd winnend maken.

Tip 2 Het is niet meer nodig om te proberen om te winnen. Het is de eerste twee die de wedstrijd winnend maken.

Tip 3 Het is niet meer nodig om te proberen om te winnen. Het is de eerste twee die de wedstrijd winnend maken.

Welke sport of hobby doe jij? En hoe ben jij daar goed in geworden? Deel drie tips aan mensen die het nog nooit hebben gedaan.

Tip 1: _____
Tip 2: _____
Tip 3: _____

p 8,9 werkboekje

Lees de teksten over *shorttrack*.

Hoeveel rondjes moeten shorttrackers rijden om de volgende afstanden te schaatsen?

- 500 meter = **4,5 rondjes**
- 1000 meter = **9 rondjes**
- 1500 meter = **13,5 rondjes**

De leerlingen doen in tweetallen de oefening bij *En... actie!* Benadruk dat het echt belangrijk is om elkaar goed vast te houden. De leerling die rechtop staat, mag nooit zomaar loslaten!

Lees *Tips van een topper*. Welke sport of hobby beoefenen de leerlingen? Hoe zijn ze daar goed in geworden? Schrijf drie tips op. Bespreek de tips.

INLINE-SKATEN

...in 1988 de inline-skaten wereldkampioenschappen werd voor het eerst gehouden op de baan van de Nederlandse schaatsbond.

ALTIJD & OVERAL

Als je inline-skaten wilt leren, heb je geen speciale apparatuur nodig. Het is een sport die iedereen kan doen. Het is een sport die iedereen kan doen.

En... actie!

De inline-skaten wereldkampioenschappen worden gehouden op de baan van de Nederlandse schaatsbond. Het is een sport die iedereen kan doen. Het is een sport die iedereen kan doen.

Wist je dat...?

...in 1988 de inline-skaten wereldkampioenschappen werd voor het eerst gehouden op de baan van de Nederlandse schaatsbond.

'SKATEN IS ECHT ZO LEUK!'

Click&open, Europacampioenschappen, wereldkampioenschappen. Het is een sport die iedereen kan doen. Het is een sport die iedereen kan doen.

Waarom ben je erin begonnen?
Het is een sport die iedereen kan doen. Het is een sport die iedereen kan doen.

Wat zijn de moeilijkheden?
Het is een sport die iedereen kan doen. Het is een sport die iedereen kan doen.

Wat zijn de voordelen?
Het is een sport die iedereen kan doen. Het is een sport die iedereen kan doen.

Wat zijn de nadelen?
Het is een sport die iedereen kan doen. Het is een sport die iedereen kan doen.

Wat zijn de tips?
Het is een sport die iedereen kan doen. Het is een sport die iedereen kan doen.

p 10,11 werkboekje

Lees de teksten over *inline-skaten*.

Op straat gelden voor inline-skaters dezelfde regels als voor voetgangers. Noteer op de stippellijnen welke dat zijn.

Er zijn veel antwoorden mogelijk. Bijvoorbeeld skaten doe je op de stoep, pas als er geen stoep is, mag je op het fietspad. Je moet stoppen voor een rood verkeerslicht, je skate rechts, inhalen doe je links. Op VVN.nl vindt u alle regels.

De leerlingen doen de oefening bij *En... actie!*

De leerlingen beschrijven een dag van 's ochtends tot 's avonds. Vergelijk de dagen met je buurman of buurvrouw. Wat valt op? Zijn bij jou ook alle dagen hetzelfde, zoals bij Manon?

FEEST VOOR DE FANS

Verspreid plezier, feestelijk afgevoerd. Het is een sport die iedereen kan doen. Het is een sport die iedereen kan doen.

VOOR NIETS GEUWICH...

De inline-skaten wereldkampioenschappen worden gehouden op de baan van de Nederlandse schaatsbond. Het is een sport die iedereen kan doen. Het is een sport die iedereen kan doen.

Dweilen maar!

De inline-skaten wereldkampioenschappen worden gehouden op de baan van de Nederlandse schaatsbond. Het is een sport die iedereen kan doen. Het is een sport die iedereen kan doen.

Waar of niet waar?

De inline-skaten wereldkampioenschappen worden gehouden op de baan van de Nederlandse schaatsbond. Het is een sport die iedereen kan doen. Het is een sport die iedereen kan doen.

1. De langste wereldmeester duurt meer dan 7 minuten. Waar Niet waar

2. Het bekende Nederlandse schaatsstadion heeft 10.000 zitplaatsen. Waar Niet waar

3. De inline-skaten wereldkampioenschappen worden gehouden op de baan van de Nederlandse schaatsbond. Waar Niet waar

4. Schaatskampioenschappen worden gehouden op de baan van de Nederlandse schaatsbond. Waar Niet waar

5. Schaatskampioenschappen worden gehouden op de baan van de Nederlandse schaatsbond. Waar Niet waar

'Y-E-L-L, die maken wij wel!'

De inline-skaten wereldkampioenschappen worden gehouden op de baan van de Nederlandse schaatsbond. Het is een sport die iedereen kan doen. Het is een sport die iedereen kan doen.

p 12,13 werkboekje

Lees de teksten over *feest voor de fans*.

Hoe moedig je sporters aan bij een wedstrijd? De leerlingen maken tweetallen en bereiden kort voor hoe ze dit doen. Een paar duo's laten hun aanmoedigen zien aan de klas.

De leerlingen bedenken in groepjes hun eigen yell. De groepjes dragen hun yell vervolgens voor.

Bij *Waar of niet waar?*, zien de leerlingen vijf beweringen. Zijn ze waar of niet waar?

- 1 **Waar, deze duurde maar liefst 7 minuten en 30 seconden.**
- 2 **Waar**
- 3 **Niet waar, Thialf is flink verbouwd. Na het wereldkampioenschap van 2015 begon de verbouwing en in januari 2017 opende koning Willem Alexander het vernieuwde stadion.**
- 4 **Niet waar**
- 5 **Waar**

ZELF SCHAATSEN

Als je alsnog gaat skagen om te gaan schaatsen, heeft je gelukkig niet te maken en heb een tijdje gewaait. Maar er zijn alsnog plaatsen waar je in de winter het ijs op kunt gaan. Tijdelijke schaatsbanen zijn er in de meeste steden met in mindere mate natuurlijk ook een plek gewoener naar een overdekte schaatsbaan!

NATUURLIJK NATUURLIJK

Het idee is dat het natuurlijk is dat schaatsen op een natuurlijke manier. Het is natuurlijk om te schaatsen op een natuurlijke manier. Het is natuurlijk om te schaatsen op een natuurlijke manier. Het is natuurlijk om te schaatsen op een natuurlijke manier.

TIJDELIJKE IJSBANEN

In een heel klein gebied in de winter kan een tijdelijke ijsbaan worden gemaakt. Het is een tijdelijke ijsbaan die gemaakt wordt van water dat is afgevoerd van de riolering. Het is een tijdelijke ijsbaan die gemaakt wordt van water dat is afgevoerd van de riolering.

WELKE SCHAATSEN?

Als je gaat schaatsen, heb je een paar dingen nodig. Je hebt een paar dingen nodig. Je hebt een paar dingen nodig. Je hebt een paar dingen nodig.

Waar kan ik schaatsen?

Waar je vaak plezier bij welke schaatstocht?

Deelname:
 1. Daar komt licht in de herenkeuken vaak op een plekje in de wand.
 2. De tijd die kan je afwisselen schaatsen die het buiten erin.
 3. De tijd die kan je afwisselen schaatsen die het buiten erin.
 4. De tijd die kan je afwisselen schaatsen die het buiten erin.
 5. De tijd die kan je afwisselen schaatsen die het buiten erin.
 6. De tijd die kan je afwisselen schaatsen die het buiten erin.
 7. De tijd die kan je afwisselen schaatsen die het buiten erin.
 8. De tijd die kan je afwisselen schaatsen die het buiten erin.

Schaatsen - lekker en gezond

Als het schaatsen is het heerlijk dat je een goede baan hebt. En het kan je plezier maken. Het kan je plezier maken. Het kan je plezier maken.

Regels op de schaatsbaan

Om het schaatsen voor iedereen leuk en veilig te houden, zijn er regels waar je je aan moet houden als je op de schaatsbaan bent. Schrijf achter elke regel waarom je denkt dat het belangrijk is.

1. Altijd tegen de richting van de klok rijden
2. Met handschoenen aan schaatsen
3. Niet met scheren, skis of ander materiaal op het ijs
4. Langzaam rijden in de buurt van de buitenkant rijden
5. Het dragen van een muts of helm



p 14,15 werkboekje

Lees de teksten over zelf schaatsen. Waar kun je bij jullie in de buurt schaatsen?

Bij *Waar kan ik schaatsen?* zie je 4 plaatjes: een natuurijsbaan, een tijdelijke ijsbaan, een kunstijsbaan en een wedstrijdijsbaan. Weten de leerlingen de verschillen? Eronder staan 8 stellingen. Verbind iedere stelling met het juiste plaatje.

- 1 Tijdelijke ijsbaan
- 2 Natuurijsbaan
- 3 Tijdelijke ijsbaan
- 4 Kunstijsbaan
- 5 Wedstrijdbaan
- 6 Natuurijsbaan
- 7 Kunstijsbaan
- 8 Tijdelijke ijsbaan

Bij *Schaatsen - lekker en gezond* proberen de leerlingen een minuut op hun ene been te staan, en daarna een minuut op hun andere been. Als dit lukt, doen ze het nog een keer, maar nu met hun ogen dicht.

Er zijn regels op de schaatsbaan om het veilig te houden. Schrijf achter iedere regel waarom je denkt dat deze belangrijk is. Bespreek de antwoorden.

- 1 Anders kun je botsingen krijgen, want op de ijsbaan schaatsen we met de klok mee.
- 2 Als je valt, kan iemand over je vingers schaatsen
- 3 Daar wordt het ijs vies van, waardoor je minder snel kunt schaatsen.
- 4 Aan de binnenkant schaatsen de snelle schaatsers en daar moet je ruimte voor vrij houden.
- 5 Een muts of helm beschermt je tegen het harde ijs als je valt. Natuurlijk is het ook fijn dat je geen koude oren krijgt!

KPN JUNIOR SCHAATSClub

Heb je al zin gekregen om te schaatsen? Ga dan snel naar de website www.schaatsen.nl/joung. Daar vind je de leukste club van Nederland: de KPN Junior Schaatsclub, voor kinderen van 4 tot 12 jaar oud! De schaatsclub organiseert veel activiteiten. En als je je gratis aanmeldt, krijg je allerlei schaats- en skatnieuws. Er zijn ook veel superleuke acties waaraan je kunt meedoen.

Ijskoude mop

Hier is schied en Paf wil graag samen schaatsen met zijn broertje en het gaat nu over het van het begin. Het gaat nu over het van het begin. Het gaat nu over het van het begin.

ZIJLEN WE SAMEN

MELD JE AAN!

Als fan van de KPN Junior Schaatsclub heb je veel voordelen. Tips waar je in de buurt kunt schaatsen. Kom op gratis tickets voor toptoernooien zodat jij onze schaatsfeesten kunt zien in het nieuwe Thialf. Je krijgt ook alle nieuwjes en speciale schaats- en skatnieuws.

GA NIEUW NAAR SCHAATSEN.NL/JEUD

COLOFON: Dit KPN Junior Schaatsclub is een initiatief van de KNSC door Young Crews. Samen met een bijdrage van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Waar je gratis tickets voor toptoernooien zodat jij onze schaatsfeesten kunt zien in het nieuwe Thialf. Dit is een initiatief van de KNSC door Young Crews. Samen met een bijdrage van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

p 16 achterkant

Enthousiast geworden? Op schaatsen.nl/ jeugd kun je je gratis aanmelden voor de KPN Junior Schaatsclub. Je leest er nieuwtjes, ziet waar je in jouw buurt kunt schaatsen, maakt kans op gratis tickets voor toptoernooien en er zijn leuke acties waaraan je kunt meedoen.





COLOFON:

Deze leerlijn Schaatsen is ontwikkeld voor de KNSB door Young Crowds. Gerealiseerd met een bijdrage van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd zonder schriftelijke toestemming van de KNSB. De inhoud is auteursrechtelijk beschermd. Fotografie: H. Snoep, P. van Es.